كبسولة قبل الإمتحان

سارة محمد سيف





السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

كبسولة قبل الامتحان

لـ سارة محمد سيف

-الإمتحان قرب وما فتحتش مادة .. مش هألحق أخلص ولا هألحق أذاكر!

الأول سميّ اللّه كدا وخد نفسك لا تزور ولا عرق يطق .. مين قال إنك مش هتلحق؟ بأمر اللّه هتلحق ^^ .. الفرق بس اللي كنت هتذاكره ف ترم هتذاكره ف كام يوم .. هتضغط نفسك بدل ما تمشي براحتك .. وأحياناً الضغط دا بيبقى نتيجته أحسن من الدلع .. حسب شخصية كل واحد

- يعني هألحق متأكدة ..؟؟!

أيووووه .. مش قولنا إن شاء اللّه .. وبعدين أنت أكيد عارف قدرات نفسك فهتقدر .. كام إمتحان عدى وأنت زي الفُل بتعدي صاغ سليم .. مش سليم أوي يعني .. بس تُلقب بالسليم .. ماشيها كدا بلاش إحراج يا جدع اللّه ..

- طب قوليلي أعمل إيه عشان ألحق؟!



أولاً بلاش بخل .. فيه قاعدة كدا بتقول لازم تعطي عشان تاخد .. يعني ما ينفعش تبقى عارف الدكتور الفلاني قال دا جاي وتخبي .. أو كاتب المحاضرة العلانية وتبخل على زمايلك

وترفض تديهالهم .. وأنت عارف إنه قليل مثلاً اللي حضرها أو ورقك أسهل لأنه فيه شرح لتفاصيل صغيرة وتوضيح بالعربي بالبؤ كدا عشان الجزء دا ما يتفهمش غير كدا ..



L - بس كدا هما هيجيبوا زيي ومش هأتفوق عليهم !؟

يا بسبوسة ؟! .. وأما أنت عايز تتفوق أوي كدا ما ذاكرتش من أول الإجازة استعداداً للي هتاخده في الدراسة ليه؟؟ .. ولا أنت جاي تسألني وتطلب النصيحة مني فراغ عاطشيفي عندك ؟!

بس بقى يا برنس! .. كل الناس عندها عقل مش كدا ؟؟ .. بس فيه اللي بيستخدمه ويشغله وفيه اللي لامؤاخذه يعني بيتغابى ويخليه يصدي من قلة الشغل .. زي الحكومة .. إحم إحم .. العفو عليهم يعني .. وكل الناس عندهم إيدين (إلا من ابتلاه ربي) بس فيه اللي بيستخدمها ف السرقة واللي بيستخدمها ف حرفة

أهو دا بالظبط حالك .. أنت ممكن تكون كاتب المحاضرة ومنزلها .. وتلاقي واحد فتحها وذاكرها وهو دا السؤال اليتيم اللي عرفه ف الإمتحان كله ودا أنت أخدت ثوابه

وواحد تاني ذاكر المنهج كله كله بس عنده فقدان ذاكرة بايضوحباطي (ما تحولش تقرأها عشان أنا كتبتها بالعافية وخوفت أراجعها أتجنن) .. فدخل الإمتحان نسي المحاضرة بتاعتك اللي ذاكرها .. ودا أنت عملت اللي عليك بس هو اللي ذاكرته ذراكة دبانه

وواحد تاني ملقط من كل فصل صفحة ومحاضرتك دي هي اللي خليته يجيب الدرجة اللي لو ماكانش جابها كان شال المادة أو حتى عاد السنة كلها

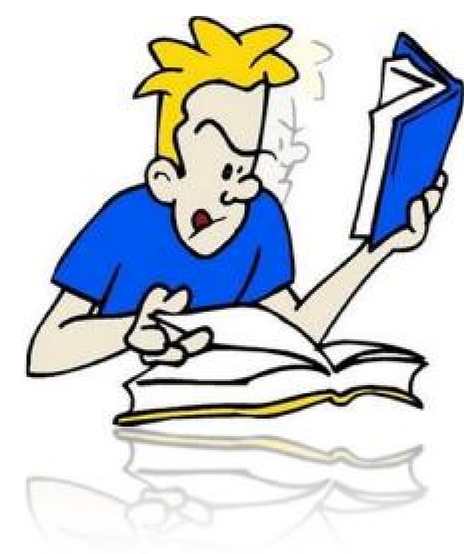
شوفت فيه إختلافات إزاي؟ .. وغير كل دا إفرض كدا إنك ما نزلتهاش وخليتها لنفسك .. مش يمكن ربنا يعاقبك على أنانيتك ويعلمك درس في عدم البخل والإيثار فتدخل تلاقي نفسك مش عارف تحل الأسئلة اللي في المحاضرات بتاعتك دي .. ويمكن غيرها كمان (بتحصل صدقني بس أنت ونصيبك)

يا ابن الحلال نزلها وأرمي توكالك ع اللّه، اللي مكتوبلك هيجيلك سواء نزلت أو لا بس يمكن تشيل عنك أذى تاني اللّه أعلم بيه ..

- طب ما في ناس دحيحة ومش بينزلوا بردو إشمعنه أنا ؟؟

لا حول ولا قوة إلا بالله .. طب دول ناس أنانيين طماعين جواهم نقطة سوده عايز تبقى زيهم ليه ؟؟ .. ليه ما تقارنش نفسك بالفاشل اللي بيفضل يكتب محاضرات طول السنة وينزلهم للدحاحين وف الأخر بيجيب مقبول وساعات بيشيل مواد !، خلي هدفك دايماً إنك تبقى أحسن من غيرك .. وبعدين أنت عايز تبقى زيهم ف إنهم مش بينزلوا ورق لزمايلهم ومش عايز تبقى دحيح زيهم ؟؟ .. لما تقارن أبقى قارن ف الكل وبلاش مقارنة نص كُم دي ...

- خلاص ماشي ما تزوقيش لو كتبت حاجه هأنزلها ... المهم قوليلي بقى أعمل إيه وألحق إزاي ؟؟



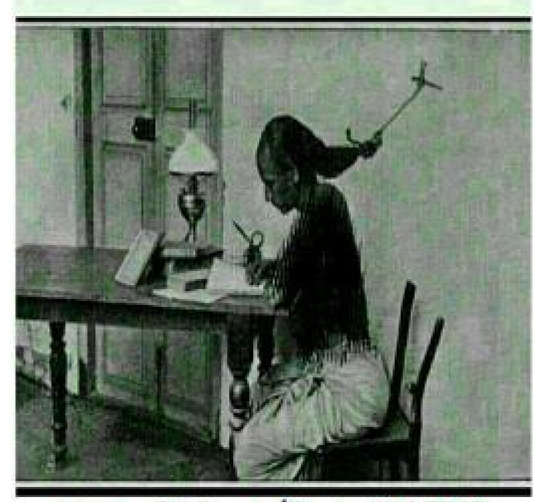
صلي ع النبي يا عموناا، أهم حاجه .. إنك تبعد عن أي صاحب (أو شبه صاحب) بيحاول يحبطك .. (إحنا هنسقط) "المادة ما بتتلمش" (المنهج كبير) "الدكتور الفلاني قال حاجات هتيجي في الإمتحان وماحدش كتابها" ... إلى أخره

طب هو عرف منين أنه المنهج كبير إلا لو كان فتحه؟، طب عرف منين إنه الدكتور قال حاجات ماحدش كتابها وهتيجي إذا كان هو مش عارفها ؟؟ .. هو يجوز سمع من أحد الدحيحة اللي حضروا .. بس اللّه أعلم دا صح ولا لا .. أنت خلي نيتك صافية بس ف نفس الوقت .. خليك كيس فطن حذر

أنت مش هتخسر حاجه لو حرصت "حرص ولا تخون" .. دا غير إنه الكلام دا هيقفل الدنيا ف وشك حتى لو سالكة .. لإن البني آدم عينه دايماً تدور ع الناقص وع الصعب .. فتنسى الحلو والسهل .. زي بالظبط قصة الضفدعين اللي وقعوا ف الحفرة وكانت غويطه أووي .. فضل الضفدعين ينطوا ينطوا عشان يخرجوا بس مافيش فايدة وبقيت الضفادع اتجعموا حوالين الحفرة وقعدوا يقولوا (الحفرة غويطه مش هتقدروا تخرجوا "أنتوا هتموتوا فيها ومش هتعرفوا تطلعوا" وغيره من الكلام اللي يكسر المأديف دا .. لحد ما واحد من الضفدعين تعب واستسلم ومش ورا كلامهم ووقع مات ف الحفرة فعلاً .. لكن الضفدع التاني أتحمس وبدأ ينط أعلى وأعلى لحد ما الحمدللّه خرج والكل ماكانش مصدق وقعدوا يهللوا وفرحانين .. طلع أنه الضغدع دا أطرش .. ما سمعش الكلمات والإحباطات اللي قالوها وافتكرهم بيشجعوه يطلع فعزيمته قوية .. ما إنهم كان ممكن يحاولوا يخرجهم بدل ما يتفرجوا عليهم كدا وبس !

اللي عايزه أقوله .. الصاحب اللي يشجعك ع النجاح دا أمسك فيه .. شجعه وشجع نفسك بيه واللي مش كدا .. أديله إستمارة ستة .. وياريت كمان خمستاشر نسخه عشان لو واحدة ضاعت يلاقي غيرها

- **إمممم خلاص نبعد عن شلة الفساد .. إيه كمان ؟**



هجر كل ماله علاقة بالتكنولوبيا ومواقع التواصل الكتابي .. من واتس أب وفيس بوك وتويتر وجوجل بلس وأسك .. إلى أخره

دي سبب البلاء والإبتلاء أساساً .. زمان ماكانش فيه تليفزيون ولا تالبت ولا أي فون خمشاشر فكان ما وراهمش لا شغله ولا مشغله إلا المذاكرة .. دلوقتي إحنا مش فاضينلها أصلاً !!

ويا سلام بقى .. التلفزيون طول السنة شغال عرض لأفلام معفنة ومسلسلات طويلة مملة وبرامج تقرف طووووول الترم وتيجي وقت الإمتحانات تشغلك أربز جوت تايلاند وفيلم شرييك الجزء اللي كان لسه ف السينما ومسلسل مين اللي كان نفسك تشوفه .. وتخرج من دا

تلاقي اللي بعده أحلى لحد ما تحلف بالطلاق ما أنت مذاكر وتقول لنفسك "يعني اللي اتعلموا كانوا أخدوا إيه "

- أأأه ليه تفكريني بالأوجاع .. دوستي ع الجرح



لا لا لا، ما عاش ولا كان اللي يدوس على جرحك يا برنس .. دا أنا هأكويه بماية ناااار إن شاء اللّه ... الحل بقى إنك تقفل كل الحاجات دي وتلتفت لمذاكرتك وتبطل صياعه يا صايع

- بس أنا الموبايل على طول ف إيدي ومش بأقدر أقوام أفتح فيس؟

أه عارفه، كل بؤ مايه مع فاتحة فيس وكل ما تشوف الساعة تشأر على أخوه تويتر وبعدين يصعبك عليك ابن عمهم جوجل بلس فتروح تتساير معاه شوية

هو أنت ضعت من شوية ! .. روح كدا وسلم والدتك ربنا يديها الصحة الموبايل تسليم أهالي .. عشان لما تفكر تطلبه تخليك تمسح الشقة وسلالم العمارة سلمه سلمه وتبشر البصل وتجيب الخضار م السوق

وأختك الصغيرة من الحضانة والبت تفيدة بنت الست أم فلافل تشيلها الشيلة ذات الوزن الذي يقرب من تمناشر طن .. فتحرم وتحلف ما أنت واخده .. أو تسلمه لوالدك ربنا يقويه على أشكالك من الفاسدين فلما تطلبه تسمع صوت توكة الحزم اللي المفروض مالهاش صوت .. وتكون النتيجة إنك تفقد حاسة البصر فمش هتشوف لا كتاب ولا واتس أب

- ماشي بس أنا ماما كل شوية تتصل بيا عشان تطمن عليا

أو أجيبلها حاجة كدا يعني .. هاعمل إيه وقتها؟

لا ما أعرفتكش أنا يا ولا !، إيه الحنية وبراءة الأطفال في عينيها دي .. بسيطة .. أكيد والدك عنده عدة من عِدد نوكيا القديمة اللي بتقول ألو وتقفل .. أو اللي بتشحنها أول يوم وتبقى ١٠٠٪ وبعد ٣ أيام بالتمام والكمال تبقى ٩٩.٩٪ .. فين ديتول تيجي تتعلم .. المهم .. استعيره منه كدا فترة الإمتحانات عشان نوبات البر بالوالدين والعطف ع الصغير اللي بتيجي عليك دي

- طب ساعات جروب الدفعة ع الفيس بينزلوا حاجات مهمة هأوصلها إزاي؟

إمممم، بص قبل الإمتحان أو ف اليوم اللي بتخلص فيه الإمتحان دا تروح وتجيب الكمبيوتر أبو نص ساعة تشغيل دا وتقعد تنزل ع الكمبيوتر نفسه كل اللي يتعلق بالمادة اللي هتذاكرها دي من قريب أو بعيد .. بعدها تنادي أخوك الصغير اللي مسمينه "معلم الشيطان الأكبر" وتخليه يغير باسورد الراوتر .. وهو طبعاً أما هيصدق عشان ما تبطئلوش سرعة النت وهو بيلعب صاب واي .. أي نعم مش هيعرفك الباسورد إلا بعد ما يطفحك التراب ويمشيك عريان ف الشارع وتقول أنا مجنون أنا مجنون .. بس كله فدا العلم يا صديقي

ولو جد جديد على جروب الدفعة خلي حد من صحابك اللي بيشجوعك يقولك الجديد أو لو قالوا فيه ورق فلاني يجبهولك أو تنزل تجيبه .. طبعاً دا بعد ما تتفقوا إنه كل واحد عليه الدور ف إنه يقاوم شيطانه ويفتح الفيس بس عشان يشوف جروب الدفعة ويقفل بسرعة عشان يكمل مذاكرة .. ودا على أساس إنه أكتر واحد بيحب المادة هو اللي هيفتح فيس لانه من حبه فيها مش هيستحمل فراق كتابها .. ولو لا قدر اللّه فيه مادة كلكوا تمقطوها أشد المقط .. فأكثركم تضحية بقى يفدي البقية نيهاهاهاها

- في حاجه تاني ولا خلاص ؟

النصيحة الأخيرة .. ألتزم بالصلاة ف وقتها .. ساعات بننسى نفسنا ونندمج أوي ف المذاكرة ونسمع الأدان ونقول لا لما نخلص الحته دي عشان ما أقطعش حبل الأفكار وخلافه .. أنت أول ما تسمع الأذان ولاقيت نفسك تقدر تقوم تصلي دلوقتي قوم أتوضى وصلي .. لو حاسس كدا هيشتت تفكيرك فقدامك مهله لحد الإقامة بعد كدا قوم صلي .. ما تنساش إنه المذاكرة سعي ف الدنيا إنما الصلاة دي دنيا وأخرة .. "من صلحت صلاته فقد صلحت حياته" .. وصدقني الصلاة هتزود تركيزك جداً لإن ف السجود المخ بيندفع له الدم بقوة فبيعوض لو الأكسجين كان ناقص فيه ويقوي الذاكرة كمان .. وخدها فرصة وطول ف السجود وأدعي ربنا يقوي ذاكرتك وقدرتك على حفظ المعلومات وفهمها ... ويستحسن إنك تتوضى مع كل صلاة، عشان الوضوء بيفوق وينعش .. فلما ترجع تكمل تبقى أخدت نفسك وريحت جسمك شوية وتركيزك يرجع أقوى



- طب المذاكرة نفسها تبقى إزاي ؟

يستحسن المواد الأدبية واللي محتاجه حفظ تتذاكر قبل النوم، لإن العقل بيبقى مبرمج على إنه يحفظ ويخزن أخر حاجه دخلتله بشكل أحسن عن اللي كان خلال اليوم كله، فهتلاقي المعلومة ثبتت وبلاش تبدأ اليوم وتصحى الصبح بدري على مادة حفظ أو أدبية وعن تجربة

أنا ف مرة كان عندي تاني يوم إمتحان ميد تيرم ف مادة عبارة عن حفظ فقط لا غير بأسامي لاتيني كدا مكلكعه (اللهم احفظنا) وجيت باللي قبل ما أنام بساعتين تلاته وقعدت احفظ .. لحد ما لاقيت الحفظ سهل وأول صفحتين ثبتوا الحمدللّه روحت قولت كفايه كدا وخلي الأخيرة لبكره .. ونمت صحيت بقى وقولت احفظ أخر صفحة لاقيتني قافلة ودماغي حالفه إنها ما تدخل كلمة زيادة .. كأنها بتقولي يوم ما تصحيني تصحيني على حفظ .. وبعد مناهده أخيراً حفظتها بس لما دخلت الامتحان نسيتها .. على عكس الصفحتين الأولانين .. أي نعم فيه منهم اللي نسيته بس ما كانوش اترجعوا قبل الامتحان عشان انشغلت ف الحفظ الجديد

حاول تخلي المذاكرة الصبح بدري تبقى بمادة بتحبها أو متقبلها شوية وحاسس إنك هتفهمها بسرعة .. وتكون ف نفس الوقت محتاجه تشغيل دماغ على قد ما تقدر.

أفضل أوقات المذاكرة هي فترة الفجر لحد ٨ أو ٩ الصبح عشان الجو بيبقى هدوء والجسم لسه ما بذلش أي مجهود فهيكون ف عز نشاطه، أو وقت العصر للمغرب بيكون التركيز أعلى من الليل والضهر لكن أيام الإمتحانات اللي بتذاكر من لما تصحى لحد ما تناو فربنا يعينك يا ابني .. أنت تخلي الأجزاء اللي محتاجه تركيز عالي في الاوقات دي



القيلولة .. دي سنة عن الرسول –عليه الصلاة والسلام- عبارة عن ترييح للجسم أكتر منها نوم .. دي بتبقى من الضهر للعصر من مدة ١٠ دقايق لتلت ساعة والبعض بيقول نص ساعة .. بتنام فيها (أو تريح) وترجع تكمل يومك .. بتدي نشاط للجسم .. لإن الجسم ف الفترة دي بيبقى ميال للراحة والكسل لكن القيلولة بتفوق وتديه دفعة إنه يكمل اليوم

بس أبعد عن العيلولة ودي النوم بين فترة العصر والمغرب لإنك هتصحى تلاقي نفسك تعبان وجسمك مكسر ومش قادر تكمل وهتبقى حاسس إنك عايز تنام تاني وفيه البعض قال إنها فترة ظهور أي مرض كامن ف جسمك .. والنوم بيسهل ظهوره فإحذر منها

الوقت .. ما تنساش إنه الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .. استغل الوقت على قد ما تقدر .. عشان هيجي ف يوم هتحتاج الوقت دا

.. فيه كتير بيتمنى يحفظ الوقت ف حصالة ويطلعه وقت ما يحتاج بس دا مش بيحصل فاستخدمه واستغله عشان اختراع الحصالة دا لا طلع ولا هيطلع

المنبهات .. بلاش أكتر من مج نسكافيه وفنجان قهوة وكوباية شاي ف اليوم .. لإنها مش بتخليك تركز زي ما أنت فاكر .. وممكن تعوض بإنك تاكل تفاح اللي بيساويهم في التنبيه .. والأحسن أنك تشرب حاجات زي (القرفة) دي بتساعد ع التركيز وتنشط الذاكرة وبتسهل استرجاع المعلومات من المخ، (النعناع) يمنع تشتت الذهن ويقوي الذاكرة والتركيز ويساعد على هدوء الأعصاب وعلاج التوتر والقلق، (اليوسفي، البرتقان، اللمون، الموالح) دي نفس مفعول النعناع والقرفة وهتفيد أكتر الناس اللي مش بتعيا غير وقت الإمتحانات لإن التوتر والقلق بيضعف المناعة فبيبقى سهل إصابة الجسم بأي فيروس أو مرض .. المشروبات دي بتقاوم البرد والإنفلونزا وتقوي المناعة دا غير إنها ترفع التركيز والإنتعاش وتقوي المناعة.



واللي بيحب المنبهات (كيف بقى) .. سمعت ف مرة إنك تشرب النسكافيه وبعدها تنام وقت القيلوله لمدة ما تزدش عن النص ساعة

بيدي طاقة ونشاط تكمل خصوصاً لو بقالك كذا يوم ما نمتش (دور على المعلومة ع النت بالظبط لإني قريتها من فترة كبيرة)

دعاء بدأ المذاكرة والإنتهاء منها، في فترة ما .. ما كنتش عايزة أحط صورة في البراويز لإن أخويا (بينام معايا ف الأوضة) بقت تجيلك كوابيس ويشوف حاجات ف الأوضة ويتخيل حاجات بتتحرك ولما بحثنا ف الموضوع قالوا ممكن تكون الصور أو تماثيل أو ألعاب معينة السبب فشيلنا الصور خاااالص، المهم هنرمي البراويز ؟؟ وأنا كأي زوجة مصرية مستقبلية هتحول فانلة جوزها لحتة قماش للمسيح .. قعدت أفكر لحد ما جاتلي الفكرة دي .. جبت ورقة بيضا وكتبت عليها دعاء قبل وبعد المذاكرة وحطيتهم ع المكتب قدامي في البرواز عشان كل ما أجي أذاكر تقع عيني عليهم أقرأهم .. فيه البعض بيقول إن الأدعية دي مالهاش أساس لكن تعتبر دعاء .. والدعاء مقبول ودا كفايه

فيه البعض يقولك ثبت مكان المذاكرة .. عن تجربة الطريقة دي فاشلة جداً .. ومافيش حاجه بتثبت إلا مكان المذاكرة .. الأصح إنك تثبت مكان مذاكرة مادة معينة .. يعني (هأطبق على مواد كليتي) التشريح على الكنبة والفسيولوجي على المكتب والسلوكيات على الأرض وهكذا .. هتلاقي نفسك بتفتكر المادة بالمكان بتاعها (رابط) .. والأحسن والأحسن .. لو قدرت تخصص لكل فصل أو باب جوا المادة دي مكان لوحده ..

كان عندي امتحان مادة وكنت يادوب قرياها ليلة الإمتحان (مش مهمه أصلها) وبعدين روحت الكلية على أساس إنه الإمتحان ٩ طلع ١١ فقولت أهي فرصة اراجع .. قعدت في الجونينة مع صحابي نراجع سوا هي تقول الكلام باختصار وإحنا نحفظ وراها لإني اكتشفت حاجات جديدة ماكنتش اعرف إنها علينا .. المهم لما طلعت الإمتحان جالي سؤال من اللي صاحبتي كانت بتحفظهوملي .. المهم افتكرت الجونينة وإني كنت ف الحتة الفلانية وكانت هي واقفه بزاوية شوية وهوووب افتكرت الكلام وأصلاً كنت ناسيه اللي راجعته مع نفسي .. القصد إنه الطريقة دي جابت معايا نتيجة .. جربها يمكن تنفع معاك

غير من طريقة المذاكرة .. أحياناً التغيير دا بيدي متعة في المذاكرة وتشجعك تكمل .. يعني مرة ألبس كمامه وسمع لنفسك بصوت عالي الصوت هيطلع مختلف وهتقدر في الامتحان إن شاء اللّه تفتكره أحسن وتفرقه عن بقيت اللي حفظته بنبرة الصوت اللي طلعت مختلفة ..

بدل ما تشاور بقلم .. شاور بصباعك .. شاور بمشرط (معلش بيطري مأثر) .. غير

لخص الكلام .. يا فرحتي بـ ١٠ نقط كل واحدة ٣ سطور وف الإمتحان ما افتكرش حاجه ! .. لخص الـ ٣ سطور على قد ما تقدر .. جيب المفيد واللي عايز يوصله مش حيث كانت هذه الطريقة من

الطرق التي لا يرغب فيها ... بلا هجس وكلام فكس .. أحفظ المفيد والحشو أحشيه أنت ف الإمتحان وما أسهل عمايل الكلام المحشي

لووون .. لو عينك مش بتتعب من الكمبيوتر أو التاب لما تفتح فيس ٢٤ ساعة .. ولاقيت السورس بتاع مادة أو جزء منها نازل من الدكتور أو حد كاتبه ملون ذاكر منه .. إختلاف الألوان بيثبت لإنه بيعمل تغيير ولو بسيط للعين فيشد انتباهها

أو لو أنت بتذاكر ف ورق الكلام فيه مكتوب أسود .. ظلل عليه بالأقلام الفسفوري أم اتنين ونص دي

إرسم .. طلع الفنان اللي جوااك .. لو مثلاً بتذاكر قلب إرسم قلب لو فيه نباتات إرسم وردة .. إعمل ربط لصور بكلام حتى لو مالهوش علاقة ببعض مش لازم تبقى فنان يعني ولا تعمل الوردة بشوكها، رسم كروكي يفكرك مش أكتر .. إعمل اختراع .. ألف قصة ما بينهم .. وأديك طلعت موهبة تانية "التأليف" اللي بتصل لأعلى دراجتها ف الإمتحان

أتكلم بصوت عالي .. رص الدباديب اللي طانطك فيفي وميمي وجيجي جابهوملك ف عيد ميلادك واشرحلهم .. وخصوصاً لو مادة رزله ورخمه عشان تعذب الدباديب وتتخيلك طانطاتك دول مكانهم وبتنتقم لكرامتك ك مان منهم

سبورة بيضه اللي بيتكتب عليها بالقلم دي أو السودا اللي بيتكتب عليها بالطباشير، ذاكر وأحفظ عليها أو أشرح للدباديب عليها .. هي خمسه جنيه ف المترو جبتها لبنت قريبتي بس طمعت فيها وأخدتها

أكتب ف الهامش، الأطراف بتاعت الكتاب البيضا دي اللي ف كل صفحة .. لخص فيها .. واتحدى نفسك إنك تلخص الفقرة دي كلها ف الحتة دي .. واللّه بتنفع أنا كنت بذاكر (كيميا حيوية) واللي يعرفها هيستغرب أنا عايشه إزاي .. المهم كان فيه تعريف لمواد تخيلية طبعاً واسرح مع نفسك يا باشا وحاول تفهم وهو بيلف ويدور حوالين نفسه ... كانت حوالي ٦ سطور !، لخصتهم ف مربع جواه المادة الأولى ودايرة جواه المادة التانية وبينهم + وبعدهم = واسم المنتج .. بس دول الـ٦ سطور والسطر فيه خمشاشر كلمة .. جاتلي ف الإمتحان .. أغلب صحابي ماحدش عرف يحلها .. وأنا كنت ناسيه الكلام .. بس افتكرت الهامش اللي عملته .. روحت رسمته ف ورقة الإجابة وحولته لكلام وربطهم ببعض بتحابيش .. بس فما تستهونش بكدا

أفهم .. مهما كانت المادة حفظ ما تقنعنيش إنها مش هتحتاج فهم .. الفهم بيسهل الفهم بمراحل .. أنا حتى الآن لو المادة ما اتفتحتش غير قبل الإمتحان إن شا اللّه بليلة مش بأحفظ غير لما أفهم وبأدور ع النت واقرأ عشان أفهم .. وصحابي يقولولي احفظي احفظي هو دا وقت فهم ؟؟ .. بس أنا كدا مش بأعرف احفظ الا أما أفهم .. لاني بافتكر اللي فهمته واللي حفظته ممكن عقبال ما ابدأ اكتبه انساه ! ..

احكي لنفسك حدوتة المذاكرة .. التاريخ بيبقى فيه أحداث كتير ومعارك أكتر .. كأنهم كانوا مخلوقين يتخانقوا ويحربوا ويطلعوا عنينا إحنا ف المذاكرة .. اقرأ الأحداث دي وشوفها قدام عينك بخيالك إنها مسلسل أو فيلم ولو ليها مسلسل أو فيلم شوفه ع النت مافيش مشكلة .. هيسهل عليك كتيررر ويوفر وقت .. وقبل النوم اختار دبدوب من الدباديب اللي بتعذبهم بالشرح وخد ف حضنك وقوله تعالى أشرحلك حدوتة صلاح الدين ف موقعة حطين .. وصدعه وجبله ورم مش مهم المهم أنت تحفظ

المذاكرة بكل الحواس

٢٠% من مانقرأ

٣٠ % من مانسمع

٤٠ % من مانرى

٥٠ % من مانقول

٦٠ % من مانعمل

٩٠ % من مانرى، نقول، نسمع ونعمل.

فيه ناس مش بتعرف تذاكر غير ف **الدوشة** .. حقكوا .. شغل الراديو واسمع وذاكر مع إني مش بأقتنع لإنه الدوشة اللي جانبك دي هتعملك صداع من غير ما تحس لإنك بتبقى مركز ف المذاكرة

وفيه حاجه بتحاول تقطع التركيز بس أنت بتقاوم .. فتفضل تحارب تحارب لحد ما ترمي الكتاب وتشتم ف المادة واللي حطوها وإنه ما نابك إلا الصداع .. مع إنه الصداع أصلاً مش من المادة قد ما هو م اللي بتسمعه

لازم تعود نفسك ع الهدوء عشان لجنة الإمتحان ساعات بتبقى قمة الصمت لدرجة إنك لو القلم وقع العامل اللي واقف ع الباب هيسمع صوته

أما الناس اللي بتذاكر من الساعة ١٢ واحدة بالليل دي عشان الهدوء ومش عايزة تسمع صريخ ابن يومين .. تحاول ف مرة ولو لمدة قليلة تذاكر ف دوشة .. عشان تتعود لما يبقى فيه سوكة القرعة بتتجوز ف شارعكوا والدي جي متوصي ما تزعجكيش وتقدري تركزي .. كمان لجنة الإمتحان ساعات بتتحول لخناقات فتقدري بردو تركيز ف همك

قبل ما تمسك الكتاب روحي سرحي شعرك اللي شبه عش الدبابير دا، حطي برفان واتهندمي أعتبري الكتاب دا حبيبك وكأنك رايح رانديفو .. ع الأقل دا اللي هيعملك مستقبلك مش هيدمره .. ادخلي ع الكتاب بإبتسامة وانشكاحه .. وقوليله زي ما بتقولي لعبده أوانس .. بص .. أنا هأفهمك يعني هأفهمك .. بكيفك أو غصب عنك (نفس

الكلام للولاد عشان ما يفرحوش أوي) .. هتلاقي نفسك اتفتحت وانسجمتي جداً

لو فيه دبان أو نموس ف الأوضة رش بيرسول واقفل عليه ربع ساعة وارجع رش معطر جو أو ولع عود بخور .. مش لازم تفضل كل كلمة تهش ف الدبانه وتضرب ف النموسه وف الأخر تقول حتى أنتوا مش عايزني أذاكر وتقفل الكتاب وتفتح الفيس .. حركات قرعه (عملتها قبلكوا)

الإضاءة .. ظبط الإضاءة بحيث تكون لا قوية ولا ضعيفة وتكون ع الكتب مش ع قفاك أو وشك .. نظرية إنه الأشياء هي اللي بيسقط عليها النور وبعدين عينك تعكسه ع الكتب عشان تقرا دي اتلغت من زمان وجه، جد جد جد ... جدك ابن الهيثم اثبت بالدليل القاطع أن الضوء بيسقط ع الكتب بعدين ينعكس على عينك فبتقدر تقرا (اتثقفوا شوية)

لو بتتشجع لما تذاكر مع صحابك ذاكر، لكن لوبتقضوها ف لعب بلاي استشن أو نميمة على فلانه اللي اطلقت .. يبقى كل واحد فيكوا يروح ف طريقه أحسن .. ومش عشان أنت بتقدر تذاكر مع صحابك بالضرورة هما بيحبوا .. لو بيحبوا يذاكروا لوحدهم خلاص كل واحد وطريقته

المكتب ما يبقاش عليه أي حاجه غير الكتاب أو المذاكرة أو الملزمة اللي بتذاكر منها دلوقتي .. أي حاجه ليها علاقة بمادة تانية أو نفس المادة اللي بتذاكرها أرميها تحت المكتب وارفع عليها رجلك عشان ما تنملش م القعدة .. لإنه كل ما عينك تزوغ من ع الكتاب وتبص على الكتب والورق المرصوص قدامك لو نفس المادة هتفضل تقول .. دا أنا فاضلي كذا وكذا وفيه كذا وكذا عايز يتراجع وكذا وكذا عايز أبص عليه ف السريع وف الأخر مش هتعمل أيتوها كذا من الكذاهات الكتير دي حتى اللي قدامك مش هتعرف تركز فيه .. لو من مواد تانيه هتقول يوووه دا لسه فاضا كذا مادة .. والمادة الفلانيه طويلة والعلانيه أطول ومش هتركز لا اللي ف إيدك ولا اللي لسه ما وصلتلهاش



ابدأ بمادة بتحبها، ولو المادة اللي هتمتحنها ابدأ بأصغر أو أسهل جزء ف نظرك .. عشان يديك حافز تكمل وإنك تحس أنها أسهل مما تتخيل

كل ما تيجي ف دماغك فكرة سلبية

أنا مش هأنجح مش هألحق فاشل بأنسى أكتب عكسها على طول ف الورقة اللي بتذاكر فيها أو على طرف الكتاب، كل ما عينك هتيجي على الجملة التحفيزية دي هتلاقي عقلك الباطن خزنها من غير ما تشعر وحولها لسلوك تلقائي بأنك تنجز وتذاكر وتفهم

حدد الجزء اللي بتذاكره والوقت اللي هيخلص فيه بس يكون ف المعقول يعني مش تقول هأخلص ١٠٠ صفحة ف ربع ساعة .. لا شوف قدرتك وإمشي عليها .. هتلاقي عقلك برمج نفسه تلقائي وبدأ يعد من وقت ما بدأت لحد مثلاً ساعة زي ما حددت بعد الساعة دي هتلاقي نفسك فعلاً خلصت الجزئية دي .. لا سحر ولا شعوذة وعن تجربة بردو .. لو مش عارف أنت ممكن تخلص قد إيه ف مدة قد إيه .. إدي لنفسك ساعة وابدأ ذاكر لما تخلص شوفت ذاكرت كام صفحة وأعرف إنك غالباً ف الرينج دا زيادة صفحتين أو أقل صفحتين .. حسب المادة كمان وحبك ليها أو صعوبته .. بس لما تبرمج نفسك على وقت يبقى الوقت دا كله مذاكرة مش شوية أشرب وشوية اكل ومرة أنام ١٠ دقايق عشان أفوق

وقتها أنت بتلغبط عقلك والساعة الداخلية بتاعتك كأنك بتلف العقرب ع الفاضي ف الإتجاه الصح والإتجاه العكسي .. ومش هتنجز حاجه وهتبوظ ساعتك

<u>الخرائط الذهنية</u> (زي اللي ف الصورة) دي بتسهل تجميع المعلومة

<u>حاول تجمع</u> نقط ف حروف أو كلمة لها معنى أو تشبهها بحاجه .. مثلاً

دا اسم دودة .. حفظته إني شبهته بجمله Railliatina chinobothrida

عربي شوفوا حولتها إزاي (يا ليلة طينة .. "كاينو" بوس "ريدا")



حولته لفيلم عربي واحد اسمه كاينو باس واحدة اسمها ريدا .. قعدنا نضحك أنا وصحابي واتريقنا ع الاسم والموقف بس ف الأخر افتكرناه .. ممكن تحولها لأغنية .. دودة تانية مكان تواجدها مميز عن غيرها فحولنا اسم الدودة والمكان لأغنية ..

Hetrakis gallinae

خبيني في الـ cecum

= أعور Cecum

ف وقت الراحه بين كل فترة التانية .. حرك جسمك، رياضة خفيفة، اتمشى شوية ف الشقة وزور الصالون وكدا .. فُك عضلاتك اللي اتيبست م القاعدة وكل ساعة ريح ١٠ دقايق

بطل لكاعه .. خلي إزازة مايه جانبك وطبق فيه فاكهة أو خضار معاك ف الأوضة بس مش قدام عينك يستحسن يبقى ضهرك ليه .. لإنه لو قدامك سوا جعان أو لا هتأكل لكن لو مش قدامك مش هتدور عليه غير لما تجوع

- **الوصايا وفهمناهم .. طب التركيز ؟؟**

مش بأقدر أركز !

الحل ف مثلث التركيز اللي عبارة عن (الإسترخاء – الإنتباه – الإهتمام) .. لو حسيت إنك مضغوط أي معلومة هتدخل هتطير على طول .. خليك ريلاكس .. وأنسى الكلاكس .. طمن نفسك بأنك هتعمل اللي عليك وربنا هيجازيك على قد تعبك .. وإنك تعمل جزء بس بتركيز وإتقان أحسن من إنك تخلص المنهج كله كروته أي كلام ..

لازم تكون منتبه وعارف أنت بتقرا وبتذاكر إيه .. بلاش السرحان وأحلام اليقظة مش وقتهم ولا مكانهم دلوقتي

لازم تكون مهتم باللي بتذاكره .. فكر نفسك أنه دا هيفيدك بعد كدا ف إيه، وإنه أهلك هيفرحوا بنجاحك إزاي .. وأنت هتبقى فخر للمجتمع ولدينك لإنك هتضيف بينهم عالم أو متعلم بيفيدهم

- بالنسبة للذاكرة اللي بقت فسفس دي أعمل فيها إيه؟

أشرب المشروبات اللي قولتلك عليها، وممكن تجرب كبسولات زيت كبد الحوت بتقوي الذاكرة بس لما تتأكد هتعملك أعراض أو أمراض تانية ولا لا عشان بتختلف منشخص للتاني

بطل تقول هأنسى ومش هأفتكر .. لإن عقلك بياخد دا كأمر أو موضوع هيحصل هيحصل ويحوله لواقع .. أنت أقنع نفسك إنه ربنا معاك وإنك مش هتنسى بأمره .. ودعاء بعد المذاكرة هيحفظ المعلومات دي

معلومات هتعرفك إنك عندك قدرة الحفظ والتذكر بس أنت اللي مش حابب أو بتستهبل:

- يحتوي المخ على تريليون خلية عصبية (بما يعادل عدد النجوم فى بعض المجرات)

- عقولنا تستطيع تخزين ٦٥٠٠٠ معلومة جديدة كل ثانيه (تتعلم وتحفظ أسرع)

- عقولنا تستطيع معالجة ٢ مليون معلومة في الثانية (تفتكر بسرعة)

اربط بصور أصوات غنى كلمات ألوان رسومات .. العقل بيحب الصور بيحفظها أسرع وذاكر زي ما قولتلك وإن شاء اللّه خير ومش هتنسى

- طب أنا ليلة الإمتحان م الخوف والقلق مش بأعرف أعمل حاجه وبأفضل متنح حتى مافيش مراجعة ؟

قوام استحمى كدا وفوق .. اشرب نعناع .. كتر ف شربه عايزه اللي يشوفك يفتكرك عود نعناع هرب من الغيط .. استهدى باللّه وصلي واقرأ قرآن .. تعرف ف حالة الخوف ف أي موقف وخصوصاً لما تكون تعبان ف حاجه وخايف بردو اقرأ سورة هود هتهديك وتخليك ريلاكس .. وأكتر آية بتعلق معايا هي أخر آية .. قال اللّه -تعالى- "وللّه غيب السماوات والأرض وإليه يرجع الأمر كله فاعبده وتوكل عليه وما ربك بغافل عما تعملون"
الآية دي بتطمنك بتقولك ربنا اللي ف إيده كل حاجه اعبده والمذاكرة من أنواع العبادات وأتوكل عليه وهو مش هيضيع تعبك كان فليلة امتحان مخي قفل ومش قابل حاجه فضلت أدور على سورة معينة ف القرآن تهديني وتريحني لاقيت سورة هود لعلاج الخوف قرأتها والآية دي قرأتها كتيررر .. وفعلاً هديت وارتحت .. ونمت بهدوء

- يوم الإمتحان أعمل إيه ؟

ما توترش نفسك .. عملت اللي عليك والحمدللّه .. راجع بسرعة الحاجات المهمة اللي أنت يا جمعتها ف ورقة أو معلم عليها واقرأها .. بلاش تقف مع صحابك لو بتتوتر .. لو هتتعصب أو كدا ابعد عنهم أو روح على وقت الإمتحان بالظبط .. وأحياناً للصدف اللي صحابك بيقولوه بتدخل تلاقيه وساعات لا .. على حسب

فيه البعض يقولك ما تقرأش حاجه قبل دخول الإمتحان جديدة .. عشان مش هتقدر تستوعبها ولا مخك يحفظها .. هو لو فصل أو باب كامل أكيد مش هينفع .. لكن قطعة صغيرة عادي ..

كان فيه امتحان مادة غلسة مالهاش مصدر مذاكرة أنت وحظك .. المهم كانوا الدفعات الأكبر عاملينها على هيئة سؤال وجواب قولت أبص فيه وأنا في الميكروباص .. هو سؤالين تلاته فهمتهم وحفظتهم روحت الكلية فيه صحابي مش عارفين يحفظوهم قعدت اشرحهالهم وحفظوها من شرحي دخلنا الإمتحان لاقيناها ف الأسئلة وعليها ٣ أو ٤ درجات .. فرحنا جداً .. وحليناه صح كلنا .. ودا كان اكتر سؤال متأكدين منه ومن حله .. أنا لحد دلوقتي فاكرة الكلام (الفهم اللي حفظته) وحركة إيدي وأنا بأشاورلهم على المسار (كانت أعصاب وردود أفعال وكدا)

برضو دي فروقات بين الأشخاص شوف أنت اللي يريحك وينفعك إيه واعمله

أدعي كتير كتير .. الدعاء بيعمل حاجات كتير ويفك أزمات واللّه

خد الورقة مقلوبة أو إقلبها وسمي اللّه وقول "اللهم اشرح لي صدري ويسر لي أمري وأحلل العقدة من لساني يفقهوا قولي"

ولو وقفت قدامك حاجه قول "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وإنك إن شئت جعلت الحزن (الصعب) سهلا"



ركز وابدأ يا بترتيب الأسئلة (لو مذاكر المادة كاملة) وحل سؤال سؤال بهدوء واقرأ السؤال كويس عشان ما ترجعش تشطب وتوتر نفسك

ابدأ بالاسئلة اللي تعرفها ف الأجزاء اللي عارفها (لو مش داخل بالمادة كلها) وحل وبعدين بص ع الأسئلة الباقية يمكن تفتكر كلمة من صاحبك أو شرح الدكتور وعبر بأي لغة وأي طريقة

في البعض يحب يقرأ الاسئلة كلها وبعدين يبدأ يحل، لو مش مذاكر المادة كامله يبقى أحسن عشان تختار اللي تحله، لو بتتوتر يبقى بلاش

.. أنا بيبقى سؤالين تلاته ف الورقة مش فاكره إجابتهم يعني لو ركزت هاجيبهم بأحس إني مش هاعرف أحل والدنيا تقفل ودماغي تضلم أكتر فمش بأحب كدا
حل على مهلك وأقعد واقتك كامل .. ساعات الوحي مش بينزل غير ف أخر دقيقة هههههه وتفضل تشد والمراقب يشد



- رأيك أراجع بعد الإمتحان ولا بلاش؟

لو دا إمتحان نهائي للمادة يبقى بلاش .. لكن لو عندك إمتحان شفوي أو شيت مثلاً فراجع إجابات الأسئلة اللي شاكك فيها ومن كتب مش مع صحابك عشان لو سؤال منهم جه تاني .. ولو هتتوتر يبقى بلاش ..
أصل اللي حصل حصل .. هتحرق دمك وتتغاظ ودماغك تصدع وتفضل تودي وتجيب ف الموضوع .. وتسد نفسك ع الفاضي
ربنا كاتبلك كدا حتى لو خرجت وافتكرت المعلومة اللي كنت ناسيها قدام الورقة (قدر) أحمد ربنا إنها ما جاتش ف حاجه أسوء

- خلاص تمام .. هأروح بقى ابدأ مذاكرة .. سلام

ثواني .. لما تطلع النتيجة وجبت درجة أقل من اللي كنت متوقعها وعملت إلتماس أو تظلم وما جالكش حاجه (زي ثانوية عامة) ما تزعلش .. ربنا شايلك الكام درجة دول لمادة هتدخل مش فاتحها لأسباب اللّه الأعلم بيها وهيتحطولك وتعدي منها على خير .. أو غنك أخدتهم قبل كدا ف مادة زيادة عن حقك ودا أوان إنهم يروحوا منك ..

لو شلت مادة (بعد الشر) ما تزعلش ولا تقفل الدنيا ف وشك .. عادي يمكن فرصة ليك تفهم المادة أكتر أو إنك تثبت معلوماتها تاني ..

كان عليا مادة رخمة جداً كبيرة والدكاترة رخمين وماذاكرتش كويس .. صحيت الصبح أذاكر كام كلمة وماما كانت بتلبس مش عارفه إيه اللي حصل بس فجأة جه ف بالي إن ماما حصلها حاجه وهتنزل الشغل ومش راجعه (ربنا يخليهالي ويحفظها) روحت حضنتها وقعدت أعيط وهي فاكرة بسبب المادة وتطبطب عليا وتقولي ماتخافيش مش هيحصل غير الخيرربنا مش بيعملنا حاجه وحشة .. اهدي كدا وركزي عشان تعرفي تحلي

وأنا صعب عليا وقتها أقولها سبب عياطي وما تتحرق المادة إنتي أهم ..

هي نزلت وأنا إمتحاني كان الضهر، وأنا راكبه الميكروباص ورايحه شغل السواق أغنية شعبي كالعادة بس يا ريتها ضحك ولا فيها أمل لا بتتكلم عن واحد مامته بعتتله جواب بتقوله إنها راجعه من الحج وهو

واحشها وعايزة تشوفه وطلبت منه يستناها .. وبعد حبة حشو ومشاعر وحزن وبؤس راح يستقبلها بس شاف الناس متجمعة وعرف إنه العبّارة غرقت وإنه مامته ماتت فيها غرقانه .. أنا بقى فتحت عياط .. وافتكرت الصبح وف بالي ماما ماما ماما ماما .. كنت هأكلمها اطمن عليها بس لو كلمتها ف حالتي دي هتتخض قعدت أهدي ف نفسي وأقول إن شاء اللّه خير ومش هيحصلها حاجه .. وقعدت أدعي طول الطريق يا رب يا رب لو دي رسالة منك بتخيرني بين إني أشيل المادة دي وإن ماما تفضل معايا خلاص .. أنا موافقة أشيل المادة بس هي تفضل معايا .. بعد الإمتحان روحت أدور على ماما والحمدللّه كانت موجودة فضلت حضناها ومبسوطة ف حضنها أوووي



بالنسبة للمادة (الحمدللّه) شلتها .. بس ماما معايا ^^ .. أصل هي اللي بتشجعني وتطمني .. بتهون عليا قلقي وتخفف خوفي .. القلب الحنين اللي بألجئ ليه .. مافيش أصلاً وجه مقارنة بينها وبين عشروميت مادة .. كفايه إنه نفسها معايا

هي أي نعم لما عرفت هزأتني وسمعت كلام زي رصاص .. وحتى الآن مذلولة بالمادة .. بس ما رضتش أقولها ع اللي حصل وإنه موقف أهون من تاني .. ومازلت اسمع كلام يسد النفس .. بس على مين نيهاهاهاهاها من الأخر .. أعرف إنه اللي هيحصلك أياً كان من إمتياز لمقبول ومن شيل لنجاح كله بأمر الله ..

يمكن ربنا ف الموقف دا بعتلي رسالة يفهمني ويخيرني .. بس أكيد مش ف كل موقف ف حياتي هيتقدملي الإختيار دا .. لكن فعلاً "لو علمتم الغيب لأخترتم الواقع" .. ربنا مش بيعملنا حاجه وحشة .. لأن الله جميل ولا يأتي من الجميل سوى الجمال .. فاتأكد أنه دا أنسب حاجه هتحصلك ف الوقت دا ولو حصلتلك أي حاجه تانية فنفس الوقت كانت هتبقى أصعب وغير مناسبة تماماً.

*****

أتمنالكوا التوفيق جميعاً

ومن نجاح لأخر

ما تستعجلش توصل من غير مجهود وتعب

لإن متعة النجاح فـ إحساسك أنه

عرقك وتعبك كانوا بفايدة

وما تنسوش أنه لا حول ولا قوة إلا باللّه

فأطلب القوة والعون دايماً من ربنا

J هتلاقيك غلبت سوبر مان وسويت الأهوال بأمر المتعالى.